



2019年

10月分献立予定表

上板町学校給食センター



こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い						栄養価 (小学校 (3・4年生))
日	曜日	主食・おかず・牛乳	あか	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる
1	火	ごはん 牛乳 焼きさば(すだち) おひたし マーボーれんこん	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	牛乳	色のこい野菜	その他の野菜・果物	ごく類・いも類・さとう・菓子
2	水	きなこあげパン 牛乳 ピック肉団子(幼・小:1 中:2) コールスローサラダ はるさめスープ	きなこ 肉だんご	牛乳	牛乳	にんじん	すだちはくさい キャベツ にんにくしょうが たまねぎ れんこん えだまめ 干しいたけ	米
3	木	小型コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに コーンサラダ チョコ大豆クリーム	とり肉 白いんげん豆 かまぼこ	牛乳 生クリーム	牛乳	にんじん バセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン さとう
4	金	麦ごはん 牛乳 ふたすき丼 しょうがすずあえ ちゅうかボテト	ふた肉	牛乳	ねぎ 小松菜	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	マカロニ
7	月	じゅーしー 牛乳 にんじんシリシリ もすくスープ シークヮーサータルト	ふた肉 ツナ とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ 牛乳 こんぶ	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ 干しいたけ えだまめ しょうが えのきだけ たまねぎ	パン マカロニ ベシャメリソース
8	火	ごはん 牛乳 さんまかほすレモンに ゆかりあえ ちくせんに	さんまかほすレモンに	牛乳	牛乳	ゆかり にんじん いんげん	キャベツ きゅうり こぼう れんこん たけのこ こんにゃく	米 さとう
9	水	こくどうパン 牛乳 とうふのちゅうかに はるさめのすのもの ミニりんごゼリー	とうふ ぶた肉 えび かまぼこ	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	パン 黒さとう
10	木	コッペパン 牛乳 スコッティエッグ うま塩キャベツ 根菜ボトフ ブルーベリージャム	スコッティエッグ	牛乳	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ れんこん たまねぎ しめじ グリンピース	パン 塩だれ(ごま)
11	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツバロア	ふた肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも カレールウ
15	火	あいもコロコロじゃこごはん 牛乳 高野どうふのたまごとじ ポンずあえ 青りんごゼリー	とり肉 ぶた肉 たまご ハム	牛乳 しらす干し くきわかめ	牛乳	にんじん 小松菜	千しきいたけ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 さつまいも ごま 油
16	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのソース こふきいも キャベツのコンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	牛乳	バセリ にんじん	えのきだけ しめじ キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも
17	木	コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに チングン葉のナムル レーズンクリーム	ふた肉 うすらたまご かまぼこ	牛乳	牛乳	にんじん トマト にんじん チングン葉	たまねぎ もやし にんにく	パン じゃがいも さとう ごま ごま油
18	金	ごはん 牛乳 あじフライ(パックソース) 野菜のこんぶあえ むらくもしる	あじフライ とうふ たまご	牛乳	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 千しきいたけ	米 油 612 23.9
21	月	阿波ギューマゼゴはん 牛乳 五目たまご焼き えだまめ なすのみそ汁	牛肉 五目たまご焼き	牛乳 しらす干し わかめ	牛乳	にんじん	れんこん しょうが えだまめ えのきだけ なす たまねぎ	米 さとう ごま
23	水	コッペパン 牛乳 焼きメンチカツ(ケチャップソース) ブロックリのちゅうかあえ ポテトスープ	メンチカツ ベーコン	牛乳	牛乳	プロッコリー にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ	パン ちゅうかドレッシング(お)
24	木	小型コッペパン 牛乳 ジャーシャーメン (肉みそ・ボイル野菜) えびしゅうまい(2c) はちみつ&マーガリン ブルーベリーゼリー	ふた肉 大豆 みそ えびしゅうまい	牛乳	牛乳	にんじん チングン葉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しきいたけ もやし キュウリ	パン さとう でんぶん ごま油
25	金	わかめごはん(おにぎりのり) 牛乳 さわらのすだち風味 しゃっきりごまあえ ふたじる	さわら ふた肉 みそ	牛乳 わかめ のり	牛乳	にんじん チングン葉 にんじん ねぎ	すだち果じゅう もやし れんこん こんにゃく たいこん ごぼう 干しきいたけ	米 さとう でんぶん ごま
28	月	カレーピラフ 牛乳 じゃがいもサラダ はくさいと肉だんごのスープ ヨーグルト	とり肉 ツナ 肉だんご	牛乳	牛乳	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ コーン えだまめ きゅうり コーン たまねぎ はくさい えのきだけ	米 じゃがいも サウザンドレッシング
29	火	ごはん 牛乳 さばのみそに ふた肉とごぼうのために 味付けのり	さばのみそに ふた肉	牛乳	牛乳	にんじん のり	ごぼう いんげん こんにゃく	米 さとう
30	水	小型コッペパン 牛乳 とり肉のワインソース えだまめサラダ ちゅうか風コーンスープ	とり肉	牛乳	牛乳	にんじん にんじん バセリ	キャベツ きゅうり えだまめ マンゴー果じゅう バイナップル果じゅう たまねぎ コーン	パン さとう でんぶん 油
31	木	小型パンプキンパン 牛乳 つくね(2c) 和風サラダ 栄養たっぷりさつまージュ オレンジ	つくね とり肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん ブロックリ	キヤベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	パン さとう でんぶん 和風ドレッシング 640 26.4

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは…上板町学校給食センター

TEL (088) 694-2279 FAX (088) 694-2292

献立紹介コーナー

15日の「おいもコロコロじゃこごはん」31日の「栄養たっぷりさつまージュ」は、社会的課題に対応するための学校給食の活用事業の実践研究の一貫で、高志小学校4年生が考案したメニューです。材料のさつま芋は各小学校でそれたものを使用しています。